

DZIAŁ SPORTU I REKREACJI

Grupa: **Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami karate - Gr. początkująca dzieci młodsze (5-7 lat)**

Prowadzący: Sławomir Posłuszny

Krótki opis: Zabawy bazujące na naturalnych formach ruchu. Zabawy tematyczne. Zabawy dyscyplinujące o charakterze zabawowym. Ćwiczenia wyrabiające skupienie uwagi i koncentrację. Ćwiczenia wzmacniające poczucie własnej wartości. Nauka podstawowych ćwiczeń kształtujących i poprawiających sprawność ogólną. Popularyzacja zdrowego stylu życia poprzez dbałość o właściwe odżywianie i aktywność fizyczną.

Termin zajęć: wtorek 16.00-16.45 ; piątek 16.00-16.45, 16.45-17.30

Miejsce zajęć: SP31, ul. Karłowicza 2

Grupa: **Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami karate - Gr. Początkująca dzieci starsze (od 8 lat)**

Prowadzący: Sławomir Posłuszny

Krótki opis: Zabawy bazujące na naturalnych formach ruchu. Ćwiczenia dyscyplinujące o charakterze zabawowym. Ćwiczenia wyrabiające skupienie uwagi, koncentrację i szybkość reakcji. Proste formy rywalizacji zespołowej i indywidualnej. Nauka podstawowych ćwiczeń kształtujących i poprawiających sprawność ogólną. Umiejętność pokonywania problemów i radzenia sobie w sytuacjach trudnych poprzez sytuacje aranżowane na treningu. Nauka i doskonalenie podstawowych technik karate. Popularyzacja zdrowego stylu życia poprzez dbałość o właściwe odżywianie i aktywność fizyczną.

Termin zajęć: wtorek 16.45-17.30

Miejsce zajęć: SP31, ul. Karłowicza 2

Grupa: **Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami karate - kontynuacja dzieci młodsze**

Prowadzący: Sławomir Posłuszny

Krótki opis: Ćwiczenia dyscyplinujące i porządkujące na treningu karate - „Etykieta DOJO”. Ćwiczenia wyrabiające skupienie uwagi, koncentrację i szybkość reakcji. Proste formy rywalizacji zespołowej i indywidualnej. Trening rozwijający podstawowe cechy motoryczne: szybkość, gibkość, siłę. Umiejętność pokonywania problemów i radzenia sobie w sytuacjach trudnych poprzez sytuacje aranżowane na treningu. Nauka i doskonalenie podstawowych technik karate. Popularyzacja zdrowego stylu życia poprzez dbałość o właściwe odżywianie i aktywność fizyczną.

Termin zajęć: piątek 17.30-18.15

Miejsce zajęć: SP31, ul. Karłowicza 2

Grupa: **Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami karate - kontynuacja dzieci starsze - gr. zaawansowana**

Prowadzący: Sławomir Posłuszny

Krótki opis: Ćwiczenia dyscyplinujące i porządkujące na treningu karate - „Etykieta DOJO”. Doskonalenie podstawowych ćwiczeń rozwijających podstawowe cechy motoryczne : szybkość, gibkość, siłę i sprawność. Doskonalenie podstawowych technik karate oraz nauka technik zaawansowanych. Samokontrola i samodoskonalenie w treningu karate. Popularyzacja zdrowego stylu życia poprzez dbałość o właściwe odżywianie i aktywność fizyczną.

Termin zajęć: wtorek 17.30-18.15 ; piątek 18.15-19.00

Miejsce zajęć: SP31, ul. Karłowicza 2

Grupa: **Zajęcia z samoobrony dla dzieci i młodzieży**

Prowadzący: Sławomir Posłuszny

Krótki opis: Ćwiczenia wyrabiające skupienie uwagi, koncentrację i szybkość reakcji. Trening rozwijający podstawowe cechy motoryczne : szybkość, gibkość, siłę. Umiejętność pokonywania problemów i radzenia sobie w sytuacjach zagrożenia napadem poprzez sytuacje aranżowane na treningu. Nauka i doskonalenie podstawowych technik karate stosowanych w sytuacji obrony koniecznej. Odpowiedzialność w sytuacji stosowania nabytych umiejętności samoobrony. Popularyzacja zdrowego stylu życia poprzez dbałość o właściwe odżywianie i aktywność fizyczną.

Termin zajęć: wtorek 18.15-19.00 – dzieci ; piątek 19.00-20.30 - młodzież

Miejsce zajęć: SP31, ul. Karłowicza 2

Grupa: **Modelarstwo grupa początkująca (nabór – dziewczęta i chłopcy w wieku 10 – 14 lat)**

Prowadzący: Wiesław Nowaczyk

Krótki opis: Sekcja Modelarstwa Lotniczego w Pałacu Młodzieży stwarza unikalne warunki dla rozwoju zainteresowań technicznych ze szczególnym uwzględnieniem techniki lotniczej. Dla naszych podopiecznych modelarstwo lotnicze jest często pierwszym etapem na drodze do „dużego lotnictwa”. To u nas wiele dzieci po raz pierwszy w życiu sięga po podstawowe narzędzia i poznaje technologie obróbki różnych materiałów. Nabywanie umiejętności praktycznych uzupełniane jest przystępnie przekazywaną wiedzą teoretyczną z zakresu mechaniki czy aerodynamiki. W programie zajęć: budowa modeli latających, oblatywanie i regulacja modeli (zajęcia na lotnisku), udział w zawodach modelarskich.

Termin zajęć: poniedziałki lub piątki po południu

Miejsce zajęć: Zespół Szkół Drzewnych, ul. Toruńska 44

Grupa: **Modelarstwo grupa zaawansowana (kontynuacja – uczestnicy w wieku 12 - 18 lat)**

Prowadzący: Wiesław Nowaczyk

Krótki opis: Sekcja Modelarstwa Lotniczego w Pałacu Młodzieży stwarza unikalne warunki dla rozwoju zainteresowań technicznych ze szczególnym uwzględnieniem techniki lotniczej. Dla naszych podopiecznych modelarstwo lotnicze jest często pierwszym etapem na drodze do „dużego lotnictwa”. To u nas wiele dzieci po raz pierwszy w życiu sięga po podstawowe narzędzia i poznaje technologie obróbki różnych materiałów. Nabywanie umiejętności praktycznych uzupełniane jest przystępnie przekazywaną wiedzą teoretyczną z zakresu mechaniki czy aerodynamiki. W programie zajęć: budowa modeli latających, oblatywanie i regulacja modeli (zajęcia na lotnisku), udział w zawodach modelarskich.

Termin zajęć: poniedziałki lub piątki po południu

Miejsce zajęć: Zespół Szkół Drzewnych, ul. Toruńska 44

Grupa: **Kajakarstwo grupa naborowa – początkujący**

Prowadzący: Wiesław Rakowski

Krótki opis: Podstawowe umiejętności z zakresu kajakarstwa: wsiadanie, wysiadanie z kajaka, nauka techniki wiosłowania, nauka manewrowania na kajaku; ćwiczenia ogólnorozwojowe – gry i zabawy ruchowe, gimnastyka, lekka atletyka, gry sportowe;

Termin zajęć: poniedziałek 16.30-18.000

Miejsce zajęć: stacja wodna „Kopernik” - ul. Babia Wieś,

Grupa: **Kajakarstwo – kontynuacja**

Prowadzący: Wiesław Rakowski

Krótki opis: Doskonalenie techniki wiosłowania, pływania na kajaku. Dalszy rozwój sprawności fizycznej.

Termin zajęć: Czwartek 16.30-18.00

Miejsce zajęć: stacja wodna : „Kopernik”- ul. Babia Wieś

Grupa: **Zespołowe gry zespołowe**

Prowadzący: Daniel Gill

Krótki opis: Zajęcia z gier zespołowych mają na celu kształtowanie i utrwalenie zachowań prozdrowotnych poprzez wszechstronny rozwój wychowanka. Rozbudzić zainteresowania różnymi formami aktywności fizyczne poprzez udział w grach i zabawkach z piłką nożną, siatkową

Termin zajęć: sobota rocznik 2008-2010- 13:00-14:30 sala gimnastyczna SP41 Traugutta 12

sobota rocznik 2006-2007 - godz . 9:15-10:45 sala gimnastyczna; SP41 ul. Traugutta 12

czwartek rocznik 2003-2005 - ; 18:00-19:30 sala gimnastyczna SP58 Gdańska 53a

czwartek rocznik 2002 i starsi 19:30 - 20:30 sala gimnastyczna SP58 Gdańska 53a

Grupa: **Siatkówka dziewcząt - grupa naborowa (klasy V-VIII SP)**

Prowadzący: Jacek Janowski

Krótki opis: Nauka i doskonalenie elementów techniki, gry w piłkę siatkową w formie gier i zabaw, taktykę i przepisy gry, m. innymi: poruszania się po boisku krokiem biegowym, skrzyżnym i dostawnym, zagrywka sposobem dolnym, górnym, gra szkolna, kontrolowana i właściwa, blok pojedynczy i grupowy gry małe 1x1 i 2x2, gry i zabawy w piłce siatkowej, poruszanie się po boisku, odbicia sytuacyjne, ćwiczenia z zakresu taktyki indywidualnej i grupowej.

Termin zajęć: piątek – godz. 16.30-18.00

Miejsce zajęć: sala ZSB, ul. Pestalozziego 18

Grupa: **Siatkówka dziewcząt - grupa naborowa (klasy I-III SP)**

Prowadzący: Jacek Janowski

Krótki opis: Nauka podstawowych elementów techniki, gry w piłkę siatkową w formie gier i zabaw, przepisy gry, poruszania się po boisku krokiem biegowym, skrzyżnym i dostawnym zagrywki sposobem dolnym, gry małe 1x1 i 2x2 (przerzucanka i odbijanka), gry i zabawy w piłce siatkowej, poruszanie się po boisku, odbicia sposobem górnym i dolnym, ćwiczenia z zakresu taktyki indywidualnej

Termin zajęć: środa – godz. 16.00-17.30

Miejsce zajęć: sala SP 31 ul. Karłowicza 2

Grupa: **Siatkówka dziewcząt (klasy V-VIII SP) – grupa naborowa**

Prowadzący: Jacek Janowski

Krótki opis: Nauka i doskonalenie elementów techniki, gry w piłkę siatkową w formie gier i zabaw, taktykę i przepisy gry, m. innymi: poruszania się po boisku krokiem biegowym, skrzyżnym i dostawnym, zagrywka sposobem dolnym, górnym, gra szkolna, kontrolowana i właściwa, blok pojedynczy i grupowy gry małe 1x1 i 2x2, gry i zabawy w piłce siatkowej, poruszanie się po boisku, odbicia sytuacyjne, ćwiczenia z zakresu taktyki indywidualnej i grupowej.

Termin zajęć: środa – godz. 17.30-19.00

Miejsce zajęć: sala SP 31 ul. Karłowicza 2

Grupa: **Siatkówka dziewcząt grupa rekreacyjna (klasy VI-VIII SP i III gimnazjum)**

Prowadzący: Jacek Janowski

Krótki opis: Nauka i doskonalenie elementów techniki, gry w piłkę siatkową w formie gier i zabaw, taktykę i przepisy gry, m. innymi: poruszania się po boisku krokiem biegowym, skrzyżnym i dostawnym, zagrywka sposobem dolnym, górnym, gra szkolna, kontrolowana i właściwa, blok pojedynczy i grupowy gry małe 1x1 i 2x2, gry i zabawy w piłce siatkowej, poruszanie się po boisku, odbicia sytuacyjne, ćwiczenia z zakresu taktyki indywidualnej i grupowej.

Termin zajęć: czwartek - godz. 16.00-17.30

Miejsce zajęć: sala SP 31 ul. Karłowicza 2

Grupa: **Siatkówka dziewcząt grupa rekreacyjna (kl. VIII SP, kl. III gimnazjum i I szkół ponadgimnazjalnych)**

Prowadzący: Jacek Janowski

Krótki opis: Nauka i doskonalenie elementów techniki, gry w piłkę siatkową w formie gier i zabaw, taktykę i przepisy gry, m. innymi: poruszania się po boisku krokiem biegowym, skrzyżnym i dostawnym, zagrywka sposobem dolnym, górnym, gra szkolna, kontrolowana i właściwa, blok pojedynczy i grupowy gry małe 1x1 i 2x2, gry i zabawy w piłce siatkowej, poruszanie się po boisku, odbicia sytuacyjne, ćwiczenia z zakresu taktyki indywidualnej i grupowej.

Termin zajęć: wtorek – godz. 18.00-19.30

Miejsce zajęć: sala ZSO nr 2, ul. Nowodworska 13

Grupa: **Siatkówka dziewcząt grupa rekreacyjna (kl. I-IV szkół ponadgimnazjalnych i starsze)**

Prowadzący: Jacek Janowski

Krótki opis: Doskonalenie elementów techniki, gry w piłkę siatkową w formie gier i zabaw, taktykę i przepisy gry, m. innymi: poruszania się po boisku krokiem biegowym, skrzyżnym i dostawnym zagrywki sposobem dolnym, górnym i z wyskoku, gry małe 1x1 i 2x2, 3x3, gra szkolna, kontrolowana i właściwa, blok pojedynczy i grupowy, poruszanie się po boisku, odbicia sytuacyjne, ćwiczenia z zakresu taktyki indywidualnej i grupowej.

Termin zajęć: piątek – godz. 18.30- 20.00

Miejsce zajęć: sala ZSB ul. Pestalozziego 18

Grupa: **Siatkówka dziewcząt grupa rekreacyjna zaawansowana (klasy I-IV szkół ponadgimnazjalnych i starsze)**

Prowadzący: Jacek Janowski

Krótki opis: Doskonalenie elementów techniki, gry w piłkę siatkową w formie gier i zabaw, taktykę i przepisy gry, m. innymi: poruszania się po boisku krokiem biegowym, skrzyżnym i dostawnym zagrywki sposobem dolnym, górnym i z wyskoku, gry małe 1x1 i 2x2, 3x3, gra szkolna, kontrolowana i właściwa, blok pojedynczy i grupowy, poruszanie się po boisku, odbicia sytuacyjne, ćwiczenia z zakresu taktyki indywidualnej i grupowej.

Termin zajęć: wtorek – godz. 20.15-21.45

Miejsce zajęć: sala ZSD, ul. Toruńska 44

Grupa: **Siatkówka chłopców grupa rekreacyjna (klasy IV-VII SP)**

Prowadzący: Jacek Janowski

Krótki opis: Nauka podstawowych elementów techniki, gry w piłkę siatkową w formie gier i zabaw, taktykę i przepisy gry, m. innymi: poruszania się po boisku krokiem biegowym, skrzyżnym i dostawnym zagrywki sposobem dolnym, górnym i z wyskokiem, gry małe 1x1 i 2x2, gry i

zabawy w piłce siatkowej, poruszanie się po boisku, odbicia sytuacyjne, ćwiczenia z zakresu taktyki indywidualnej i grupowej.

Termin zajęć: poniedziałek – godz. 16.30 - 18.00

Miejsce zajęć: sala ZSO nr 2, ul. Nowodworska13

Grupa: **Siatkówka chłopców grupa rekreacyjna (kl. VIII SP, III gimnazjum i kl. I-II szkół ponadgimnazjalnych)**

Prowadzący: Jacek Janowski

Krótki opis: Nauka podstawowych elementów techniki, gry w piłkę siatkową w formie gier i zabaw, taktykę i przepisy gry, m. innymi: poruszania się po boisku krokiem biegowym, skrzyżnym i dostawnym zagrywki sposobem dolnym, górnym i z wyskokiem, gry małe 1x1 i 2x2, gry i zabawy w piłce siatkowej, poruszanie się po boisku, odbicia sytuacyjne, ćwiczenia z zakresu taktyki indywidualnej i grupowej.

Termin zajęć: poniedziałek – godz. 18.00-19.30

Miejsce zajęć: sala ZSO nr 2, ul. Nowodworska13

Grupa: **Siatkówka dziewcząt (klasy III-IV SP) – grupa naborowa**

Prowadzący: Agnieszka Malinowska

Krótki opis: Nauka podstawowych elementów techniki, gry w piłkę siatkową w formie gier i zabaw, taktykę i przepisy gry, m. innymi: poruszania się po boisku krokiem biegowym, skrzyżnym i dostawnym zagrywki sposobem dolnym, górnym i z wyskokiem, gry małe 1x1 i 2x2, gry i zabawy w piłce siatkowej, poruszanie się po boisku, odbicia sytuacyjne, ćwiczenia z zakresu taktyki indywidualnej i grupowej.

Termin zajęć: wtorek 16.00-17.30 – sala SP 31 ul. Karłowic

Miejsce zajęć: SP 31, ul. Karłowicza 2

Grupa: **Siatkówka dziewcząt (klasy III-IV SP) – grupa naborowa**

Prowadzący: Agnieszka Malinowska

Krótki opis: Nauka podstawowych elementów techniki, gry w piłkę siatkową w formie gier i zabaw, taktykę i przepisy gry, m. innymi: poruszania się po boisku krokiem biegowym, skrzyżnym i dostawnym zagrywki sposobem dolnym, górnym i z wyskokiem, gry małe 1x1 i 2x2, gry i zabawy w piłce siatkowej, poruszanie się po boisku, odbicia sytuacyjne, ćwiczenia z zakresu taktyki indywidualnej i grupowej.

Termin zajęć: środa 15.45-16.30

Miejsce zajęć: SP 31, ul. Karłowicza 2

Grupa: **Siatkówka dziewcząt (klasy III-IV SP) – grupa naborowa**

Prowadzący: Maciej Kromych

Krótki opis: Nauka podstawowych elementów techniki, gry w piłkę siatkową w formie gier i zabaw, taktykę i przepisy gry, m. innymi: poruszania się po boisku krokiem biegowym, skrzyżnym i dostawnym zagrywki sposobem dolnym, górnym i z wyskokiem, gry małe 1x1 i 2x2, gry i zabawy w piłce siatkowej, poruszanie się po boisku, odbicia sytuacyjne, ćwiczenia z zakresu taktyki indywidualnej i grupowej.

Termin zajęć: piątek – godz. 15.00-16.45

Miejsce zajęć: SP 31, ul. Karłowicza 2

Grupa: **Koszykówka dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych**

Prowadzący: Piotr Czarnecki

Krótki opis: Rekreacja; małe gry, gra szkolna i uproszczona; indywidualne rozwijanie uzdolnień oraz doskonalenie umiejętności technicznych; zespołowe doskonalenie gry obronnej, gry w ataku pozycyjnym i ataku szybkim oraz podstawy taktyki gry w koszykówkę.

Termin zajęć: poniedziałek 18.30-20.00

Miejsce zajęć: sala sportowa Zespołu Szkół Medycznych, ul. Swarzewska 10

Grupa: **Koszykówka dla uczniów szkół podstawowych (kl. VI-VIII)**

Prowadzący: Piotr Czarnecki

Krótki opis: Rekreacja; gry i zabawy koszykarskie i ogólnorozwojowe; indywidualne nauczanie i doskonalenie umiejętności technicznych oraz rozwijanie uzdolnień motorycznych.

Termin zajęć: środa 18.00-19.30

Miejsce zajęć: sala sportowa Zespołu Szkół Medycznych, ul. Swarzewska 10

Grupa: **Mini koszykówka (3 grupy) z nauczaniem pływania (2 grupy) dla uczniów SP (kl. 0-V)**

Prowadzący: Piotr Czarnecki

Krótki opis: Kształtowanie i utrwalanie zachowań prozdrowotnych poprzez wszechstronny rozwój wychowanka. Rozbudzanie zainteresowań różnymi formami aktywności fizycznej poprzez udział w grach i zabawach na sali sportowej i basenie. Nauczanie podstaw gry w mini koszykówkę oraz gier i zabaw wspomagających proces dydaktyczny; wspomaganie i stymulacja ogólnego rozwoju wychowanków: rozwijanie uzdolnień motorycznych i psychomotorycznych oraz kształtowanie postaw prospołecznych; wiedza: podstawy higieny ciała, organizacji zabaw, konkursów, gier sportowo-rekreacyjnych i procesu treningowego, podstawy sędziowania, kibicowania oraz zachowań fair play. Nauczanie podstaw pływania, pływania stylem grzbietowym oraz kraulem (grupy zaawansowane - z kontynuacji).

Termin zajęć: sobota 09.00-10.40; 10.40-12.10 (bez basenu); 12.10-13.45

Miejsce zajęć: basen i sala sportowa Zespołu Szkół Medycznych, ul. Swarzewska 10

Grupa: **Pływanie i ratownictwo wodne dla młodzieży**

Prowadzący: Rafał Gutkowski

Krótki opis: Zajęcia mają na celu przygotowanie młodzieży do poznania sposobów udzielania pomocy osobom które znalazły się w niebezpieczeństwie utraty życia i zdrowia w wodzie. Młodzież uczy się sposobów holowania w wodzie z udziałem sprzętu jak i bez niego. Uczestnicy mają możliwość przystąpienia do egzaminu na stopień Młodszego ratownika WOPR w okresie wakacji.

Termin zajęć: piątki lub soboty

Miejsce zajęć: basen Zespołu Szkół Medycznych, ul. Swarzewska 10

Grupa: **Nurkowanie rekreacyjne dla młodzieży**

Prowadzący: Rafał Gutkowski

Krótki opis: Zajęcia mają na celu nauczenie uczestników z korzystania i umiejętnej obsługi automatu oddechowego dzięki któremu mogą przebywać pod wodą. Uczestnicy uczą się podstaw fizyki nurkowej. Przez okres całego roku powinni opanować podstawowe techniki nurkowe (Przedmuchiwanie maski bezpieczne zanurzanie i wynurzenie spod wody, pływalność). Młodzież będzie miała możliwość zrobienia kursu podstawowego z nurkowania rekreacyjnego.(OWD)

Termin zajęć: piątki lub soboty

Miejsce zajęć: basen Zespołu Szkół Medycznych, ul. Swarzewska 10

Grupa: Grupa pierwszej pomocy (przedmedycznej)

Prowadzący: Sławomir Maciąg

Krótki opis: Wzmocnienie procesu edukacji młodzieży poprzez podniesienie poziomu wiedzy z zakresu zasad udzielania pierwszej pomocy oraz przeciwdziałanie występowaniu wypadków poprzez upowszechnianie zasad bezpieczeństwa i wykształcenie nawyków ich przestrzegania. Ujednolicenie standardów pierwszej pomocy nauczanych w szkołach i placówkach oświatowych. Monitoring skuteczności stosowanych metod nauczania pierwszej pomocy. Praktyczna nauka udzielania pierwszej pomocy.

Termin zajęć: wtorek 18.00-20.15

Miejsce zajęć: SP 31, ul. Karłowicza 2